

Kräuter-Knoblauch-Creme

Frischer Dip im Sour-Cream-Style zum Grillen

100 % GLUTENFREI

Diese cremig-frische Sauce passt hervorragend zu gegrilltem Schweinenacken, Folienkartoffeln oder gegrilltem Gemüse. Sie stiehlt dem Fleisch nicht die Show, sondern ergänzt die Röstaromen perfekt.

ZUTATEN

- **200 g** Schmand oder Saure Sahne
- **100 g** Quark (20 % oder Magerquark)
- **1 EL** Frischer Zitronensaft
- **1–2** Knoblauchzehen (gepresst)
- **1 Handvoll** Frische Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie, Dill – fein gehackt)
- **1 Prise** Meersalz
- **1 Prise** Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Schmand und Quark in einer Schüssel verrühren, bis eine gleichmäßige, cremige Masse entsteht.
2. Den Zitronensaft und den gepressten Knoblauch unterrühren.
3. Die fein gehackten Kräuter dazugeben und gleichmäßig untermischen.
4. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.
5. Vor dem Servieren abgedeckt für mindestens **30 Minuten im Kühlschrank** durchziehen lassen.

Pro-Tipps für die perfekte Creme:

- **Durchziehen lassen:** Knoblauch und Kräuter entfalten erst nach etwa 30 bis 60 Minuten Kühlung ihr volles Aroma.
- **Kräuter-Tipp:** Schnittlauch und Petersilie sind die Basis. Ein kleiner Zweig Dill verleiht der Sauce eine besonders frische Note.
- **Konsistenz:** Wenn du die Creme noch etwas geschmeidiger magst, kannst du 1–2 EL Mineralwasser mit Kohlensäure unterrühren.

Guten Appetit beim Grillen!